ساده‌ترین اقدامات برای کاهش کمردرد

بدن انسان همواره با فشارهایی مواجه است که باید خود را با آنها هماهنگ کند و از جمله این فشارها می‌توان به راه رفتن و نشستن نامناسب، حرکات و فعالیت‌های غیرعادی یا بی‌تحرکی اشاره کرد که می‌توانند موجب بروز درد در بدن و ناتوانی جسمی شوند.

به گزارش ایسنا، آمارها نشان می‌دهد که حدود ۸۰ درصد از مردم آمریکا در مرحله‌ای از زندگی خود به کمردرد دچار می‌شوند و سالانه ۲۴ میلیارد دلار هزینه صرف درمان این عارضه می‌شود.

متخصصان علوم ارتوپدی معتقد هستند که اولین راهکار برای مقابله با کمردرد اصلاح طرز راه رفتن و نشستن است. همچنین دانش مناسب درباره روش صحیح بلند کردن اشیا و حمل آنها یکی دیگر از موارد مهم در این زمینه است. به گزارش سایت اینترنتی مرکز تخصصی مایوکلینیک، راه رفتن در مسیرهای مسطح تا جای ممکن به جای سراشیبی و سربالایی نیز در کاهش کمردرد موثر است. برای کاهش کمردردها همچنین می‌توان با انجام تمرینات بدنی عضلات کمر را تقویت کرد که انجام دادن حرکات کششی در ناحیه کمر و همچنین شانه‌ها و پاها توصیه می‌شود. راه رفتن و انجام دادن حرکات تمرینی سبک در آب نیز در بهبود کمردرد موثر هستند.

به گزارش ایسنا، متخصصان این مرکز تخصصی تاکید می‌کنند هر فردی بعد از ۱۵ تا ۳۰ دقیقه نشستن باید از جایش بلند شود و حرکت کند. بعلاوه ترک سیگار و تلاش برای کاهش وزن اضافی نیز از راههای موثر در درمان کمردرد هستند.

در گفتگو با مهر اعلام شد: ایست قلبی بیشترین علت فوت شهروندان تهرانی

قائم مقام سازمان بهشت زهرا(س) اظهار داشت: ایست قلبی بیشترین علت فوت شهروندان تهرانی در سال ۸۹ بوده است.

کامران زنگیشه در گفتگو با خبرنگار مهر افزود: ایست قلبی با میزان ۱۳٫۵ درصد کل فوت شدگان، کماکان مانند سالهای اخیر، بیشترین علت فوت تهرانی ها در سال گذشته بود.وی خاطرنشان کرد: در سال ۱۳۸۹ تعداد ۵۰ هزار و ۴۸۶ متوفی در بهشت زهرا (س) پذیرش شده اند که از این تعداد، ۲۷ درصد به شهرستانهای محل زادگاه خود منتقل شده اند.

این مسئول با اشاره به آمار استخراج شده از واحد پذیرش، گفت: کمترین تعداد درگذشتگان با ۰٫۵ درصد مربوط به منطقه ۲۱ و بیشترین تعداد درگذشتگان با اختصاص ۵٫۸ درصد به منطقه چهار تهران تعلق دارد.قائم مقام سازمان بهشت زهرا(س) ادامه داد: کمترین تعداد فوت شدگان از لحاظ سنی با اختصاص ۰٫۶ درصد مربوط به گروه سنی پنج تا ۹ سال و بیشترین آن، با اختصاص ۵۳ درصد به گروه سنی ۶۵ سال به بالا متعلق است.وی با ذکر این نکته که بهشت زهرا(س) تنها آرامستان فعال و متمرکز کلان شهر تهران است، تاکید کرد: تعداد کل فوت شدگان شهر تهران در سال ۸۹ نسبت به سال ۸۸ به میزان ۴٫۵ درصد افزایش یافته است.۲۰۹۵ متوفی نیمه اول فروردین در بهشت زهرا(س) پذیرش شدندهمچنین واحد آمار سازمان بهشت زهرا(س) اعلام کرد: نیمه اول فروردین ماه امسال، تعداد ۲۰۹۵ متوفی در این گورستان پذیرش شده اند.از تعداد کل فوت شدگان شهر تهران در نیمه اول فروردین ماه، تعداد ۱۱۷۲ مورد مذکر، ۸۲۴ مورد مؤنث و ۹۹ مورد نوزاد بوده اند.همین آمار می افزاید: کمترین تعداد فوت شدگان از نظر سنی مربوط به رده سنی پنج تا ۹ سال، با تعداد ۱۵ مورد و ۰٫۷ درصد کل فوت شدگان بوده است.در این آمار آمده است: بیشترین تعداد فوت شدگان از نظر سنی به رده سنی ۶۵ سال به بالا، با تعداد یکهزار و ۱۷۷ مورد و ۵۶٫۱۸ درصد تعلق دارد. بر پایه این گزارش، کمترین تعداد درگذشتگان از نظر منطقه مسکونی به منطقه ۲۲ با تعداد ۱۰ مورد و میزان ۰٫۴۷ درصد از کل فوت شدگان و بیشترین آن با میزان ۴٫۹۶ درصد با تعداد ۱۰۴ مورد از کل فوت شدگان به منطقه ۱۴ متعلق است.

قرعه کشی در میلاد حضرت زینب (س)

جشنواره نوروزی "شیوا" با ۱۴۹ برنده خوش شانس

همزمان با میلاد با سعادت حضرت زینب (س) جشنواره نوروزی مجموعه فروشگاههای شیوا و دهمین دوره قرعه کشی فروشگاه های شیوا در بندرعباس برگزار و برندگان خوش شانس که از نیمه دوم سال گذشته تا ۲۰ فروردین ۱۳۹۰ از شیوا خریداری کرده بودند مشخص شدند.

به گزارش خبرنگار روزنامه «دریا» این مراسم قرعه کشی که با حضور دهها نفر از خریداران محصولات شیوا ، «اسلامی» مدیرعامل انجمن حمایت از زندانیان، «فخاریان» رئیس اتحادیه فرش و موکت و مبلمان بندرعباس برگزار شد؛ ۴۸ نفر از خریداران شیوا، یک نفر با نام «زینب»و ۱۰۰ نفر که در مسابقه «هدیه شیوا بدون خرید کالا»شرکت کرده بودند، برنده شدند.

تلویزیون LCD ، کولر اسپلیت ، یخچال فریزر ، دوربین فیلمبرداری ، موتور سیکلت، گوشی تلفن همراه ، دوچرخه ، مایکروفر ، لپ تاپ ، دوربین عکاسی ، انواع فرش و قالیچه، پلی استیشن ، ساعت مچی و کنسول ایکس باکس از جمله جوایزی بود که به خریداران خوش شانس شیوا تعلق گرفت.

«محمد مهدی حیدری هنگامی» مدیرعامل مجموعه فروشگاه های شیوا در مراسم قرعه کشی جشنواره نوروزی ۹۰ با تبریک خجسته میلاد حضرت زینب کبری (س) گفت: هدف از برگزاری این جشنواره و مراسم قرعه کشی، تشکر از مشتریان مجموعه فروشگاه های شیوا شامل کالای خواب ، پرده سرا، فرش و دکوراسیون شیواست.

حیدری با بیان اینکه مجموعه فروشگاه های شیوا به عنوان حامی انجمن حمایت از زندانیان با اختصاص یک درصد از سود خالص به این انجمن مطرح است ؛ تصریح کرد : ماهیانه حداقل ۵۰۰ هزار تومان به این انجمن اهدا می شود .

وی گفت : به خریداران به ازای هر ۵۰۰ هزار ریال خرید ، یک قبض شرکت در قرعه کشی داده شده است و هر میزان خرید از مجموعه فروشگاه های شیوا بیشتر بوده است، شانس برنده شدن خریداران نیز بیشتر است .

حیدری هنگامی افزود : برندگان شیوا از سی فروردین ماه می توانند برای تحویل گرفتن جوایز خود به تزئینات شیوا در خیابان سید جمال الدین اسدآبادی بندرعباس مراجعه نمایند و یا با شماره های تلفن ۲۲۳۳۳۷۹ و ۲۲۴۰۵۵۲ تماس حاصل فرمایند.

وی تصریح کرد : بروشورهایی جهت آشنایی بیشتر مردم با مجموعه فروشگاههای شیوا با داشتن سریال بین مردم و حتی حاضرین در مراسم قرعه کشی توزیع شد و به صد نفر سکه طلا تعلق گرفت.

به گفته حیدری در مهر ماه ۱۳۹۰و اولین مناسبت مذهبی ، دوره یازدهم قرعه کشی خریداران شیوا که از ۲۱ فروردین لغایت ۳۱ شهریور ۱۳۹۰از فروشگاه های شیوا خریداری کنند برگزار می شود و به برندگان خوش شانس، جوایزی ارزنده اهدا می شود.

مدیرعامل انجمن حمایت زندانیان نیز در این مراسم با تبریک خجسته میلاد حضرت زینب (س) و روز پرستار و قدردانی از «حیدری» مدیر مجموعه فروشگاه های شیوا که همواره حامی این انجمن بوده است ، تصریح کرد : در فروشگاه های شیوا، شرایط حمایت غیر مستقیم مردم از خانواده های زندانیان فراهم است. زیرا بخشی از سود حاصله از خرید مردم از این فروشگاه به انجمن حمایت زندانیان تعلق می گیرد که مردم می توانند با خرید از این فروشگاه ها ، یاریگر خانواده های زندانیان نیز باشند .

«احمد اسلامی» گفت:خانواده های زندانیان که بخشی به صورت غیر عمد نظیر تصادف و ... نان آور آنها وارد زندان شده است ؛ برای معیشت ،تحصیل فرزندان ، دارو و درمان و ... نیاز به حمایت دارند و همانگونه که رئیس کل دادگستری هم اعلام کرد : کمک های مردمی برکت دهنده و یاریگر خانواده های زندانیان است .

وی از مدیریت مجموعه فروشگاه های شیوا که در چندین سال اخیر همواره حامی انجمن حمایت زندانیان بوده است قدردانی کرد و اظهار امیدواری کرد این فروشگاه الگویی برای صنوف مختلف باشد.

گفتنی است ؛ به مناسبت میلاد با سعادت حضرت زینب (س) بین چهار نفر از حاضرین که نام زینب داشتند و در مراسم قرعه کشی حضور داشتند قرعه کشی شود ، «زینب جلیلیان» به قید قرعه برنده ربع سکه بهار آزادی شد.

همچنین با قرعه کشی ، صد شماره سریال مربوط به بروشورهای آشنایی مردم با محصولات شیوا با عنوان «هدیه شیوا بدون خرید کالا» صد نفر بدون هیچ خریدی توانستند برنده صد سکه طلا شوند که برای آگاهی از برنده شدن خود می توانند به تزئینات شیوا در خیابان سید جمال الدین اسد آبادی یا کالای خواب شیوا مراجعه نمایند و جوایز خود را دریافت نمایند .

نظرات مشتریان

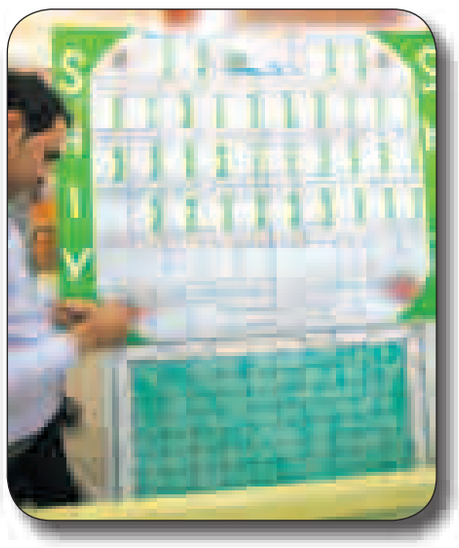
مشتریان شیوا در گفتگو با روزنامه «دریا» از برگزاری مراسم قرعه کشی و شیوه برگزاری این مراسم ابراز خرسندی کردندو خواستار تداوم اینگونه مراسمات و بصورت گسترده تر شدند.

«احمد خاکی» که دو فرش را به مبلغ ۱۲ میلیون ریال از تزئینات شیوا در سال گذشته خریداری کرده است ؛ به «دریا» گفت : در گذشته نیز از این فروشگاه خرید داشته است و بدلیل منصف بودن و عالی بودن کیفیت محصولات ، بارها خریدهای خود را از این فروشگاه انجام داده است و به دوستان و آشنایان نیز توصیه می کند که از این مجموعه فروشگاه های شیوا خریدهای خود را انجام دهند.

یکی از مشتریان دائمی شیوا نیز می گوید: بدلیل با کیفیت بودن اجناس شیوا و صداقت داشتن مسئولان این فروشگاه، همواره فرش ، پرده و کالای خواب خود را از این فروشگاه ها خریداری می کند ؛زیرا به مشتریان خود هم جایزه می دهد که همین موضوع باعث می شود سالانه چند مرتبه از فروشگاه های شیوا خرید کند .

برخی از مشتریان شیوا از توجه مدیریت شیوا به امورات خیریه و حمایت از انجمن حمایت زندانیان و تخفیف ویژه به مساجد و اماکن مذهبی قدردانی کردند.

یکی دیگر از مشتریان شیوا نیز از صداقت با مشتریان ، کیفیت مطلوب اجناس شیوا و راهنمایی کردن مشتریان و اختصاص بخشی از سود حاصله به امورات خیر به عنوان ویژگی های اصلی مجموعه فروشگاه های شیوا نام می برد و می گوید : تصمیم دارم همواره خریدهای خود را از این فروشگاه ها انجام دهم و به دیگران نیز پیشنهاد می کنم که از شیوا خرید نمایند.



ردیف	اسامی برندگان	شماره کارت قرعه کشی	نوع جایزه
۱	محمد رضا سالاری	۴۲۶۸۰	تلویزیون LCD
۲	سهیلا مرادی	۳۷۴۵۹	تلویزیون LCD
۳	هادی بهرامی	۴۷۰۲۶	کولر اسپلیت
۴	زمانی	۴۴۵۹۴	یخچال فریزر
۵	آرین خورشیدی پور	۳۸۹۵۹	دوربین فیلمبرداری
۶	افسر شهورزی	۳۹۰۴۳	دوربین فیلمبرداری
۷	قاسمی	۲۷۷۳۰	موتورسیکلت
۸	فردی	۲۷۰۱۰	موتورسیکلت
۹	مینا زند اقطاعی	۳۸۱۸۵	گوشی موبایل
۱۰	فرشته درا	۳۳۴۹۰	گوشی موبایل
۱۱	علیرضا رنجبری	۵۴۶۱۹	دوچرخه کوهستان
۱۲	محمد سیدی	۲۶۷۷۷	دوچرخه کوهستان
۱۳	عادل کشتکار	۲۹۸۱۸	مایکروفر
۱۴	کاملی	۳۹۷۶۸	مایکروفر
۱۵	محمد مرادی	۳۱۹۱۸	لپ تاپ DEL
۱۶	فاطمه حسن زاده	۴۴۰۷۸	لپ تاپ DEL
۱۷	احمد میرصادقی	۵۲۷۶۱	دوربین عکاسی
۱۸	آناهیتا ویسی	۳۲۰۳۲	دوربین عکاسی
۱۹	زهرا جعفری	۴۳۱۱۹	دوربین عکاسی
۲۰	نسرین عابدی	۳۳۶۲۱	دوربین عکاسی
۲۱	یاسمن حافظ پور	۳۲۲۸۷	فرش سه بعدی ۶ متری
۲۲	ابراهیم جمات زاده	۴۹۰۱۱	فرش سه بعدی ۶ متری
۲۳	حدیث حاجی زاده	۵۷۱۹۸	قالیچه ابریشم بلژیک ۴ متری
۲۴	حوا غلام زاده	۵۱۸۸۳	قالیچه ابریشم بلژیک ۴ متری
۲۵	نگین خراسی	۴۲۳۰۶	کنسول ایکس باکس ۳۶۰
۲۶	ثنا رئیسی ماکیانی	۵۱۶۶۸	کنسول ایکس باکس ۳۶۰
۲۷	زهره سادات حسینی	۴۵۳۷۳	پلی استیشن ۲
۲۸	سارا توکلی	۴۵۰۴۷	پلی استیشن ۲
۲۹	رحمت ا... بایگان	۳۰۱۰۵	گلیم فرش ۱/۵*۱
۳۰	یحیی خیر اندیش	۵۶۰۷۵	گلیم فرش ۱/۵*۱
۳۱	محمد حاجی زاده	۳۲۱۱۴	گلیم فرش ۱/۵*۱
۳۲	دریس	۳۸۶۳۹	گلیم فرش ۱/۵*۱
۳۳	اعتمادی	۲۶۵۶۰	گلیم فرش ۱/۵*۱
۳۴	ترابی	۲۶۳۷۱	گلیم فرش ۱/۵*۱
۳۵	احسان سالمی	۴۶۷۰۲	گلیم فرش ۱/۵*۱
۳۶	فاطمه اسلامی	۵۷۵۰۴	گلیم فرش ۱/۵*۱
۳۷	اسماعیل قاسمی افشار	۴۸۴۶۵	گلیم فرش ۱/۵*۱
۳۸	اوسپید	۳۹۹۵۵	گلیم فرش ۱/۵*۱
۳۹	عباس علیزاده	۵۵۲۸۸	ساعت مچی
۴۰	محسن جلالی	۵۰۰۹۹	ساعت مچی
۴۱	مهین دخت حیدری پوری	۳۷۲۲۴	ساعت مچی
۴۲	مژگان بال افکن	۵۴۴۶۴	ساعت مچی
۴۳	اعظم علیاسی	۳۷۹۴۶	ساعت مچی
۴۴	نجمه محسنی	۳۷۰۳۳	ساعت مچی
۴۵	سانا غفوری	۵۶۰۲۸	ساعت مچی
۴۶	بهروز جوذری	۲۹۹۲۸	ساعت مچی
۴۷	ناصر ریحانی	۴۹۳۲۴	ساعت مچی
۴۸	پور بهمنی	۳۴۵۶۷	ساعت مچی